«الكرنب» يقلل من الإصابة بأمراض القلب

يعد الملفوف «الكرنب» من الخضراوات التي تحتوي على العديد من الفوائد الصحية، والتي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الانسان وللتعرف على هذه العلاجات إليك أهمها بالتفصيل: يعد الملفوف من أفضل منظفات القناة الهضمية، وغالبا ما يوصف لمرضى قرحة المعدة والأمعاء، وضد السمنة والالتهابات الجلدية. كما أنه يعد من مضادات الكوليسترول والضغط وضغط المناعة والأورام والالتهابات والروماتيزم والنقرس وعدم نضارة البشرة وسوء الهضم والتهاب الكبد الوبائي. كما يفيد عصير الملفوف في تهدئة الأعصاب المتوترة والتهاب المعدة والمغص، كما يحد الملفوف من الإصابة بمغص الامعاء وضعف الهضم والغازات عند الاطفال الصغار ويفيد المصابين بمرض السكري شرط تناوله نيئا، وهو علاج واق ضد أمراض القلب والضغط لتخفيضه للصوديوم في الدم، كما ان احتواءه على فيتامينات U-E-A يجعله من أفضل منقيات البشرة، وعلاجا مهما لحب الشباب والجروح والقروح. ولأنه فقير بالبروتينات والسعرات الحرارية والدهون، لذا يعد من الأغذية المهمة لتقليل الوزن. يوصف الملفوف أيضا للمصابين بالقصور الكلوي والاستسقاء لأن غنى الملفوف بالبوتاسيوم يطرد الماء من أنسجة الجسم، وفيتامين ج الموجود فيه يقاوم الوهن الناجم عن كثرة التبول، ومن الضروري للمصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرن تناوله خاصة في الصباح لمدة 15 - 21 يوما لأنه ينشط الكليتين.

للذين لديهم نقص في فيتامين (ث): يجب تناول الملفوف يوميا ولمدة شهر عند وجبة الغداء على شكل سلطة. - القرحة المعوية: عصر أوراق الملفوف وشرب عصيره مرتين في اليوم. - فقر الدم: تناول الملفوف مفروما في السلطة أو أكله ورقا أو مزجه مع الخضار. - وجع الأسنان: بواسطة نزع العرق الوسطي لأوراق الملفوف وتسخينه على البخار، ومن ثم يلصق بالخد لمدة ساعتين مع تغطيته بقماش فاتر. - أمراض الجلد: بواسطة غلي أوراق الملفوف لمدة نصف ساعة، ثم تصفى وتلصق على الأماكن المريضة ومن ثم نغطي تلك الأماكن بالشاش. - أمراض الكلى: بواسطة شرب عصير الملفوف الطازج بعد طحن 100 غرام منه ووضعه مع 50 غراما من المياه المعدنية.

الإفطار

عصافير الجمبري

المقادير:

يقشر الجمبري وينظف ويغسل مع رشة طحين وقليل من الملح.. ثم يدخل في الروبيان عود أسنان حتى لا يتلتي كثيرا عند الطبخ.
- سلق الجمبري: في قلاية.. توضع كمية من البصل المقطع شرائح ثم الروبيان وشرائح من الليمون وورق الغار ورشة فلفل أبيض ورشة ملح وبعض حبات الهيل الصحيح.
- يترك على النار حتى يستوي الروبيان على بخار البصل ويتغير لونه ويتماسك.

طريقة التحضير

البطاطا: تسلق في ماء مع بعض الملح.
- تحك وهي ساخنة بالسكين ثم تهرس باستعمال مهرسة البطاطا أو بعصارة الخضار.
- يوضع على البطاطا ملح ورشة فلفل أبيض وتقلب تقليبا خفيفا.. ويشغل فيها وهي حارة.
ملحوظة: ممكن إضافة ¼ كوب حليب لا أكثر للبطاطس
- تشكيل العصافير: تؤخذ واحدة من الروبيان..ثم تؤخذ شوية من البطاطس وتشكل على شكل كرة.. ثم توضع على الروبيان وتغطيه ما عدا جزء الذيل.. وتشكل على شكل عصفور أو كتكوت.. على حسب حجم الروبيان.
- يؤخذ قليل قرنفل أو مسمار قرنفل ويوضع كعين للعصفور.
- تؤخذ شريحتين صغيرتين من الخيار الطازج وتثبت على شكل الجناح.
- الصلصة أو الصوص: يضاف المايونيز والكاتشب ورشة فلفل أبيض ورشة ملح وشوية خيار مخلل مفروم ناعم وعصير الليمون ويخلط تقدم مع العصافير.

السحور

لازانيا السبانخ مع الفطر

المقادير:

½ كيلو مكرونة حلزوني أو قواقع
¼ كيلو لحم معصج
4 ملاعق كبيرة عش الغراب تقطع شرائح
3 ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور
3 ملاعق كبيرة جبن موتزريلا مبشور
1 كوب كريمة لباني، ملح، فلفل

طريقة التحضير

تسلق المكرونة وتشطف من ماء السلق وتوضع في مصفاة.
- تخلط المكرونة مع اللحم المعصج وعش الغراب والجبن الرومي ونصف مقدار الكريمة اللباني. - يعاد التتبيل وتقلب المقادير جيدا وتصب في بايركس.
- يصب على الوجه باقي مقدار الكريمة والجبن الموتزريلا.
- توضع المكرونة في الفرن 5 -7 دقائق دون أن يتغير لونها وتقدم على الفور.

نصائح

الخضروات والفواكه تحد من خطر النوبات القلبية

توصلت إحدى الدراسات إلى أن تناول أكثر من خمس قطع من الخضر والفواكه يومياً تقلص من خطر النوبات القلبية والاشخاص الذين يتناولون خمس قطع خضار أو فاكهة يومياً يقلصون من الخطر بنسبة 11 في المئة مقارنة بما يتناولونه أقل من ثلاث قطع واتباع هذه الطريقة يحمي القلب والشرايين ويقي من بعض أنواع السرطان لاحتواء الخضر والفواكه على فيتامين سي وكاروتين بتيا والبوتاسيوم بالاضافة إلى البروتينات النباتية والياف الحمية.

مقبلات

سلطة الذرة

المقادير:

طماطم
ليمون - زيت - ملح - فلفل «حسب الرغبة»
بصل أخضر
ذرة صفراء مقطعة «مثلجة»

طريقة التحضير

يقطع الطماطم والبصل الأخضر إلى قطع صغيرة ويضاف إليه الليمون والفلفل والملح والزيت.
- تضاف الذرة المقطعة الى الخليط السابق وتقدم السلطة باردة.

شوربة الفطر والدجاج الحارة

المقادير:

صدر دجاجة
4 بصلات خضراء
½ ملعقة زنجبيل
8 حبات فطر معلب أو طازج
منقوع بالماء لمدة 10 دقائق
6 ملاعق خل
½ جزرة مقطعة طولياً
4 ملاعق صلصة صويا
6 أكواب مرقة الدجاج
½ ملعقة ملح
ملعقة فلفل أسود
8 ملاعق نشاء

طريقة التحضير

يسلق الدجاج مع نصف كمية البصل والجزر والزنجبيل لمدة 30 دقيقة في قدر مغطى.
- ينقع الفطر في ماء دافئ ثم يغسل ويسلق إذا كان طازجا أما المعلب فلا يحتاج.
- يأخذ مرق الدجاج ويوضع في قدر ثم يقطع الفطر والجزر والبصل والخل والفلفل الأسود وصلصة الصويا وتترك المقادير على النار حتى تغلي.
- يضاف محلول طحين الذرة «النشاء» في القدر وتحرك المقادير جيدا ثم يضاف بعد ذلك الملح ويستمر بالتحريك حتى تسخن الشوربة.
- يقطع الدجاج شرائح طولية رفيعة ثم يوضع في طبق التقديم ويصب عليها طبق الشوربة.